ဖေက်ဩဝါဒစာ

နိဒါန်း

မိုးကောင်းကင်နှင့်ကမ္ဘာမြေကြီးပေါ်ရှိအဖန်ဆင်းခံဟူသမျှအား ခရစ်တော်၏ဦးစီးခေါင်းဆောင်မှုအောက်တွင်ရောက်ရှိစေရန် ဘုရားသခင်၏အကြံအစည်တော်ရှိကြောင်းဖေက်ဩဝါဒစာတွင် ရှေးဦးစွာဖော်ပြပါရှိပေသည်(၁:၁၀) မနုဿလူသားတို့သည်သခင်ယေရှုနှင့်တစ်လုံးတစ်ဝတည်းရှိခြင်းအားဖြင့် စည်းလုံးညီညွတ်ရေးတည်းဟူသောကြီးမြတ်လှသည့်အကြံအစည်တော်နှင့်အညီ ဘုရားသခင်၏လူစုတော်ကပြုမူကျင့်ကြံကြရန်ဩဝါဒပါရှိသည်။

ကျမ်းပြုသူသည်ဖေက်ဩဝါဒစာပထမပိုင်းတွင် အဖဘုရားသခင်ကမိမိ၏လူစုတော်အားအဘယ်သို့ရွေးကောက်တော်မူသည်ကိုလည်းကောင်း၊ သားတော်သခင်ယေရှုအားဖြင့်သူတို့၏အပြစ်များကိုအဘယ်သို့ဖြေလွှတ်တော်မူသည်ကိုလည်းကောင်း၊ ဘုရား သခင်၏ကတိတော်အတိုင်းအကောင်အထည်ပေါ်လာမည်ဟု သန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်

တော်ကအဘယ်သို့အာမခံတော်မူသည်
ကိုလည်းကောင်းတင်ပြကာ စည်းလုံးညီ
ညွတ်မှုအကြောင်းကိုအကျယ်တဝင့်
တင်ပြလေသည်။ ဒုတိယပိုင်းတွင်ကျမ်း
ဖတ်သူတို့သည်ခရစ်တော်နှင့်တစ်လုံး
တစ်ဝတည်းရှိခြင်းအဖြစ်ကို အမှန်
တကယ်လက်တွေ့အားဖြင့်ပြသကြ ရန်ဩဝါဒပေးသည်။

ခရစ်တော်နှင့်တစ်လုံးတစ်ဝတည်းရှိခြင်း
အားဖြင့် ဘုရားသခင်၏လူစုတော်ဝင်တို့
အချင်းချင်းစည်းလုံးညီညွတ်မှုရရှိကြ
ပုံကို ဥပမာစကားများအားဖြင့်ဖော်ပြ
ထားလေသည်။ ယင်းဥပမာစကားများ
မှာအသင်းတော်သည်ခန္ဓာကိုယ်နှင့်တူ၍
ခရစ်တော်သည်အဆောက်အအုံ၏ထောင့်
ချုပ်ကျောက်ဖြစ်ခြင်း၊ အသင်းတော်သည်
ခင်ပွန်းရှိသည့်အမျိုးသမီးနှင့်တူ၍ ခရစ်တော်သည်ခင်ပွန်းဖြစ်ခြင်းစသည
တို့ဖြစ်သည်။ ကျမ်းပြုသူသည်ခရစ်တော်
အားဖြင့်ရရှိအပ်သော ဘုရားသခင်၏
ကျေးဇူးတော်နက်ရှို င်းအံ့ဩဖွယ်ကောင်းပုံ
ကိုစိတ်အားတက်ကြွစွာဖြင့်ရေးသား
ရကား သူ၏ကလောင်မှာလွန်စွာထူးကဲ
ထက်မြက်လှပေသည်။ ခရစ်တော်၏မေတ္တာ
တော်၊ အသက်တော်ကိုတင်လှူပူဇော်တော် မူခြင်း၊

အပြစ်ဖြေလွှတ်တော်မူခြင်း၊ ကျေးဇူးတော်၊
ဖြူစင်သန့်ရှင်းတော်မူခြင်း စသည်တို့ကိုနောက်ခံထား၍
ကျမ်းပြုစု သူသည်ရေးသားတင်ပြပေသည်။

အကြောင်းအရာအကျဉ်းချုပ်

နိဒါန်း ၁:၁–၂
ခရစ်တော်နှင့်အသင်းတော် ၁:၃–၃:၂၁
ခရစ်တော်အားဖြင့်ရရှိသည့်ဘဝသစ် ၄:၁–၆:၂၀
နိဂုံး ၆:၂၁–၂၄

1 ဘုရားသခင်၏အလိုတော်အရ ခရစ်တော်
ယေရှု၏တမန်တော်အဖြစ်ခန့်ထားခြင်းခံ
ရသောပေါလုထံမှ ဧဖက်မြို့နေဘုရား
သခင်၏လူစုတော်ဖြစ်သူ၊ သစ္စာရှိစွာ
ခရစ်တော်ယေရှုနှင့်တစ်လုံးတစ်ဝတည်း
ဖြစ်ကြသူအပေါင်းတို့ထံသို့စာရေး လိုက်ပါသည်။✡
2 ငါတို့အဖဘုရားသခင်နှင့် သခင်ယေရှု
ခရစ်ထံတော်မှကျေးဇူးတော်နှင့်ငြိမ်သက် ခြင်းကို
သင်တို့ခံစားရပါစေသတည်း။

ခရစ်တော်အားဖြင့်ရရှိသည့် ဝိညာဉ်ရေးဆိုင်ရာကောင်းချီးမင်္ဂလာမျာ

3 ငါတို့သခင်ယေရှု၏ခမည်းတော်ဘုရား
သခင်၏ကျေးဇူးတော်ကိုချီးမွမ်းကြကုန် စို့။
အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော်ကိုယ်တော်သည်

✡ **1:1** တ၊ ၁၈:၁၉–၂၁၊ ၁၉:၁။

ကောင်းကင်လောကဆိုင်ရာဝိညာဉ်ကောင်း
ချီးမ င်္ ဂလာအပေါင်းကို ခရစ်တော်နှင့်
တစ်လုံးတစ်ဝတည်းဖြစ်သူငါတို့အား
ပေးသနားတော်မူသောကြောင့်တည်း။-
4 ငါတို့သည်ခရစ်တော်နှင့်တစ်လုံးတစ်ဝ
တည်းဖြစ်သောအားဖြင့်ရှေ့တော်တွင်အပြစ်
ဆိုဖွယ်မရှိဘဲ သန့်ရှင်းမြင့်မြတ်သူများ
ဖြစ်နိုင်ကြစေရန်ကမ္ဘာမတည်မရှိမီ ကပင်ငါတို့ကိုဘုရားသခင်ရွေးချယ်
ထားတော်မူပေသည်။ ဘုရားသခင်သည်
မိမိမေတ္တာတော်ကြောင့်၊- 5 ငါတို့ကိုကိုယ်တော်၏သားများဖြစ်စေရန်
ယေရှုခရစ်အားဖြင့်ရွေးကောက်တော်မူပြီး
ဖြစ်သည်။ ဤကားကိုယ်တော်၏အလိုတော်
နှင့်အကြံအစည်တော်ပင်ဖြစ်ပေသည်။-
6 ကိုယ်တော်ချစ်မြတ်နိုးတော်မူသောသားတော်
အားဖြင့် ငါတို့အားအခမဲ့ပေးသနားတော်
မူသည့်ဘုန်းအသရေနှင့်ပြည့်စုံသောကျေးဇူး
တော်အတွက် ငါတို့သည်ဘုရားသခင်အား
ထောမနာပြုကြကုန်အံ့။

7-8 ငါတို့သည်ခရစ်တော်အသေခံတော်မူခြင်း ကြောင့်၊
မိမိတို့အပြစ်၏အနှောင်အဖွဲ့မှလွတ် မြောက်ကြရ၏။
တစ်နည်းအားဖြင့်အပြစ်ဖြေ လွှတ်ခွင့်ကိုရရှိကြ၏။
ငါတို့အားဘုရား သခင်ဤကဲ့သို့ရက်ရောစွာချပေးတော်မူ
သည့်ကျေးဇူးတော်သည်အလွန်ကြီးမြတ်

လုပါသည်တကား။ ကိုယ်တော်သည်ခပ်သိမ်း
သောဉာဏ်ပညာအသိပညာနှင့်ကြွယ်ဝ
ပြည့်စုံတော်မူသည်နှင့်အညီ၊–✡ 9 မိမိရည်ရွယ်ချက်အတိုင်းပြုတော်မူ၏။
ခရစ်တော်အားဖြင့်နက်နဲသောအကြံ
အစည်တော်ကိုငါတို့အားသိစေတော်မူပြီ။–
10 ဤအကြံအစည်တော်ကားအချိန်တန်သော
အခါခရစ်တော်အားဦးစီးခေါင်းဆောင်ပြုစေ
လျက် မိုးမြေ၌ရှိသမျှသောအဖန်ဆင်းခံတို့
ကိုစုပေါင်းစေရန်ပင်ဖြစ်သတည်း။
11 ခပ်သိမ်းသောအရာတို့သည်ဘုရားသခင်၏
အကြံအစည်တော်နှင့်အညီကိုယ်တော်စီရင်
ဆုံးဖြတ်တော်မူသည်အတိုင်းဖြစ်ပျက်ကြ
ရ၏။ ဘုရားသခင်သည်မိမိအလိုတော်
အရရွေးမဆွက ပြုတော်မူသည့်စီရင်
ဆုံးဖြတ်ချက်ကိုအခြေခံ၍ ငါတို့အား
ခရစ်တော်နှင့်တစ်လုံးတစ်ဝတည်းဖြစ်စေ လျက်
မိမိ၏လူစုတော်အဖြစ်ဖြင့်ရွေး ချယ်တော်မူပေသည်။–
12 သို့ဖြစ်၍ခရစ်တော်ကိုဦးစွာပထမမျှော်
လင့်ခဲ့ကြသူငါတို့သည် ဘုရားသခင်၏
ဘုန်းအသရေတော်ကိုချီးကူးကြကုန်စို့။
13 သင်တို့လည်းကယ်တင်ခြင်းဆိုင်ရာသတင်း
ကောင်းတည်းဟူသောသမ္မာတရားကိုကြား ရသောအခါ

✡ **1:7-8** ကော၊ ၁:၁၄။

ဘုရားသခင်၏လူစုတော်ဝင် များဖြစ်လာကြ၏။
သင်တို့သည်ခရစ်တော် ကိုယုံကြည်၍ဘုရားသခင်သည်
မိမိ ကတိထားတော်မူသည့်သန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်
တော်ကိုချပေးခြင်းအားဖြင့် သင်တို့အား
မိမိပိုင်တော်မူကြောင်းတံဆိပ်ခတ်နှိပ်တော် မူ၏။-
14 ဝိညာဉ်တော်သည်ဘုရားသခင်၏လူစုတော်
အားကတိထားတော်မူသည့်အတိုင်း ငါတို့
ခံစားရမည်ဖြစ်ကြောင်းအာမခံချက်ဖြစ်
တော်မူ၏။ သို့ဖြစ်၍ဘုရားသခင်သည်မိမိ
ပိုင်တော်မူသောသူတို့အား လုံးဝလွတ်မြောက်
စေတော်မူမည်ဖြစ်ကြောင်းငါတို့ယုံကြည်
စိတ်ချနိုင်ပေသည်။ ငါတို့သည်ကိုယ်တော်
၏ဘုန်းအသရေတော်ကိုချီးကူး ထောမနာပြုကြကုန်စို့။

ပေါလု၏ဆုတောင်းပတ္ထနာ

15-16 ထို့ကြောင့်သင်တို့သည်သခင်ယေရှုကိုယုံ
ကြည်ခြင်း၊ ဘုရားသခင်၏လူစုတော်အား
ချစ်ခြင်းအကြောင်းကိုကြားသိရသည့်
အခါမှစ၍ ငါသည်သင်တို့ကိုအကြောင်း
ပြု၍အစဉ်မပြတ်ကျေးဇူးတော်ကို ချီးမွမ်း၏။
သင်တို့အတွက်ဆုတောင်း ပ တ္တ ထ နာပြုလျက်နေ၏။-
17 သင်တို့သည်ဘုရားသခင်ကိုသိကျွမ်းခြင်း
အလို့ငှာသင်တို့အားဉာဏ်ပညာကိုပေး၍
ဘုရားသခင်ကိုပေါ်လွင်ထင်ရှားစေမည့်

ဝိညာဉ်တော်ကိုသင်တို့ရရှိကြစေရန် ငါ
တို့သခင်ယေရှုခရစ်၏ဘုရားသခင်၊
ဘုန်းကြီးသောအဖခမည်းတော်ထံငါ လျှောက်ထား၏။-
18-19 ကိုယ်တော်သည်သင်တို့အားအဘယ်သို့သော
အရာကိုမျှော်လင့်ကြစေရန်ခေါ်ယူတော်
မူသည်ကိုလည်းကောင်း၊ ကိုယ်တော်၏လူစု
တော်အားကတိထားတော်မူသောအံ့သြ
ဖွယ်ရာကောင်းချီးမ ံ ဂလာများမှာ အဘယ်
မျှများပြားသည်ကိုလည်းကောင်း၊ ယုံကြည်
သူငါတို့အတွင်း၌လုပ်ဆောင်လျက်ရှိ
သောတန်ခိုးတော်သည်အဘယ်မျှကြီး
မားသည်ကိုလည်းကောင်း သင်တို့သိမြင်
ကြစေရန်သင်တို့၏ဉာဏ်မျက်စိကိုပွင့်
လင်းစေတော်မူပါမည့်အကြောင်း ငါသည်
ဆုတောင်းပ တ္ ထနာပြု၏။ ငါတို့အတွင်း
၌လုပ်ဆောင်လျက်ရှိသည့်တန်ခိုးတော် ကား၊-
20 ခရစ်တော်ကိုသေခြင်းမှရှင်ပြန်ထမြောက်
စေတော်မူ၍ ကောင်းကင်လောကတွင်မိမိ
၏လက်ယာတော်ဘက်၌စံမြန်းစေတော်
မူသောအခါက ဘုရားသခင်အသုံးပြု
တော်မူခဲ့သည့်တန်ခိုးတော်ပင်ဖြစ်သတည်း။-✡
21 ထိုကောင်းကင်လောကတွင်ခရစ်တော်သည်

✡ **1:20** ဆာ၊ ၁၁၀:၁။

ကောင်းကင်လောကကိုအစိုးရသူများ၊ အာ
ဏာပိုင်များ၊ တန်ခိုးရှင်များနှင့်အရှင်သခင်
အပေါင်းတို့၏အထွတ်အထိပ်အဖြစ်ဖြင့်
အုပ်စိုးတော်မူ၏။ ကိုယ်တော်၏နာမတော်
သည်မျက်မှောက်လောကနှင့်အနာဂတ်
လောက၌ ခေါ်ဝေါ်သမုတ်နိုင်သောအထွတ်
အထိပ်ဘွဲ့နာမအပေါင်းတို့ထက်ကြီး မြတ်တော်မူပေသည်။-
22 ဘုရားသခင်သည်ခပ်သိမ်းသောအရာတို့ကို
ခရစ်တော်၏ခြေဖဝါးတော်အောက်တွင်ချ
ထား၍ ကိုယ်တော်အားအသင်းတော်အဖို့
အထွတ်အထိပ်အရှင်သခင်အဖြစ်ဖြင့်
ခန့်ထားတော်မူ၏။-✡ 23 ထိုအသင်းတော်ကားအလုံးစုံတို့ကိုပြည့်ဝ
စုံလင်စေတော်မူသောသူပြည့်ဝစုံလင်ခြင်း
တည်းဟူသောခရစ်တော်၏ကိုယ်ခန္ဓာဖြစ် သတည်း။✡

2

သေခြင်းမှအသက်ရှင်ခြင်းသို့

1 အခါတစ်ပါးကသင်တို့သည်မနာခံမှုနှင့်
အပြစ်ဒုစရိုက်ကြောင့် ဝိညာဉ်ရေးအရသေ
လျက်ရှိနေခဲ့ကြ၏။-✡ 2 လောက၏အပြစ်လမ်းစဉ်အတိုင်းလိုက်လျှောက်
ခဲ့ကြ၏။ အာကာသရှိဝိညာဉ်တန်ခိုးများကို
အုပ်စိုးသောမင်းကိုနာခံသူများဖြစ်ခဲ့ကြ၏။

✡ **1:22** ဆာ၊ ၈:၆။ ✡ **1:23** ကော၊ ၁:၁၈။ ✡ **2:1** ကော၊ ၂:၁၃။

ဘုရားသခင်၏အမိန့်တော်ကိုမနာခံသူ
တို့သည် ယခုအခါ၌ထိုသူ၏စိုးမိုးအုပ်
ချုပ်ခြင်းကိုခံလျက်နေကြရ၏။- 3 အမှန်စင်စစ်ငါတို့သည်ထိုသူတို့ကဲ့သို့
ဇာတိ၏ဆွဲဆောင်ရာသို့လိုက်လျက် ကာယ၏
အလိုနှင့်စိတ်၏အလိုအရပြုကျင့်ခဲ့ကြ၏။
ငါတို့သည်ဇာတိသဘောအရအခြားသူ
တို့နည်းတူ ဘုရားသခင်၏အမျက်တော်ကို
ခံထိုက်သူများဖြစ်ခဲ့ကြသည်။

4 သို့ရာတွင်ဘုရားသခင်၏ကရုဏာတော်သည်
အလွန်ကြွယ်ဝ၍ မေတ္တာတော်သည်အလွန်
ကြီးမားလှသဖြင့်ကိုယ်တော်သည်၊- 5 ငါတို့အားမနာခံမှုအားဖြင့်ဝိညာဉ်ေ
အရသေလျက်ရှိနေရာမှ ခရစ်တော်နှင့်အတူ
ရှင်ပြန်စေတော်မူ၏။ သင်တို့သည်ဘုရားသခင်
၏ကျေးဇူးတော်ကြောင့်သာလျှင် ကယ်တင်ခြင်း
ကိုခံရကြပေသည်။- 6 ငါတို့သည်ခရစ်တော်ယေရှုနှင့်တစ်လုံးတစ်ဝ
တည်းဖြစ်သဖြင့်ဘုရားသခင်သည် ငါတို့အား
ခရစ်တော်နှင့်အတူသေခြင်းမှရှင်ပြန်ထမြောက်
စေတော်မူ၍ ထိုအရှင်နှင့်အတူကောင်းကင်
လောကတွင်စိုးစံခွင့်ကိုပေးတော်မူ၏။-
7 ဤသို့ပြုတော်မူခြင်းမှာခရစ်တော်ယေရှုအားဖြင့်
ငါတို့အားမေတ္တာပြတော်မူရာ၌ကိုယ်တော်၏
ကျေးဇူးတော်သည်သာမန်ထက်လွန်ကဲသည်ကို
နောင်ကာလအစဉ်အဆက်လူတို့သိမြင်နိုင်

ကြစေရန်ပင်ဖြစ်သည်။- 8-9 သင်တို့သည်ယုံကြည်သောအားဖြင့်ကျေးဇူး
တော်ကြောင့်ကယ်တင်ခြင်းကိုခံကြရ၏။ သင်တို့
၏ကြိုးစားအားထုတ်မှုရလဒ်ကြောင့်ခံကြရ
သည်မဟုတ်။ ဘုရားသခင်ချပေးတော်မူသော
ဆုဖြစ်၍အဘယ်သူမျှဝါကြွားစရာ အကြောင်းမရှိ။-
10 ငါတို့သည်ခရစ်တော်ယေရှုနှင့်တစ်လုံးတစ်ဝ
တည်းဖြစ်လျက်ဘုရားသခင်စီမံထားတော်မူ
သောအကျင့်ကောင်းများကိုပြုကျင့်စေရန် ဘုရား
သခင်သည်ငါတို့အားဖန်ဆင်းတော်မူပေသည်။

ခရစ်တော်၌တစ်လုံးတစ်ဝတည်းဖြစ်ခြင်း

11 ဇာတိအလျောက်လူမျိုးခြားဖြစ်ကြသောသင်
တို့အား အရေဖျားလှီးမ ် ဂလာမခံသူများဟု
ယုဒအမျိုးသားများကခေါ်ကြ၏။ ယုဒ
အမျိုးသားများက မိမိတို့ကိုယ်ကိုအရေ ဖျားလှီးမ
် ဂလာခံသူများဟုခေါ်ကြ၏။ (အရေဖျားလှီးမ ်
ဂလာဟုဆိုရာ၌ကိုယ် ကာယနှင့်ဆိုင်သောအမှုဖြစ်သည်။)
အထက် ကသင်တို့၏အခြေအနေကိုသတိရ
ကြလော့။- 12 ထိုစဉ်အခါကသင်တို့သည်ခရစ်တော်နှင့်
ကင်းကွာလျက်နေခဲ့ကြ၏။ သင်တို့သည်လူမျိုး
ခြားများဖြစ်၍ ဘုရားသခင်ရွေးချယ်တော်မူ
သောလူစုတော်တွင်ပါဝင်ခွင့်မရကြ။ မိမိ၏
လူစုတော်အား ဘုရားသခင်ထားတော်မူသော
ကတိတော်များပေါ်တွင်အခြေပြုသည့်ပဋိ

ဉာဥ်တရားနှင့်မသက်ဆိုင်ကြ။ ဤလောက
တွင်မျှော်လင့်ရာမဲ့ဘုရားမဲ့ခဲ့ရ၏။– 13 သို့ရာတွင်ယခုအခါ၌ခရစ်တော်ေ
တစ်လုံးတစ်ဝတည်းဖြစ်ကြပြီဖြစ်သဖြင့် ယခင်
ကဝေးလျက်နေခဲ့ကြသောသင်တို့သည်ခရစ်
တော်အသေခံတော်မူခြင်းကြောင့် အပါးတော်
သို့ရောက်ကြရလေပြီ။– 14 ခရစ်တော်သည်ယုဒအမျိုးသားများနှင့်လူ
မျိုးခြားတို့ကို လူမျိုးတစ်မျိုးတည်းဖြစ်စေ
တော်မူလျက် ငါတို့အားရန်ငြိမ်းမှုကိုပေးတော်
မူ၏။ ကိုယ်တော်သည်မိမိ၏ကိုယ်ခန္ဓာတော်အား
ဖြင့် ငါတို့အားရန်သူများအဖြစ်ပိုင်းခြား
ထားသည့်တံတိုင်းကိုဖြိုဖျက်တော်မူ၏။–
15 ကိုယ်တော်သည်ဥပဒေစည်းမျဉ်းများနှင့်တကွ
ယုဒပညတ်တရားကိုပယ်ဖျက်တော်မူသဖြင့်
ယုဒအမျိုးသားများနှင့်လူမျိုးခြားတို့အား
မိမိနှင့်တစ်လုံးတစ်ဝတည်းဖြစ်စေလျက်လူ
မျိုးအသစ်ကိုဖြစ်ပေါ်စေတော်မူသည်။
ဤနည်း အားဖြင့်ရန်ငြိမ်းမှုကိုပေးတော်မူ၏။–✡
16 ခရစ်တော်သည်လက်ဝါးကပ်တိုင်တွင်အသေခံ
တော်မူခြင်းဖြင့် သူတို့အချင်းချင်း၏ရန်ကို
ဖယ်ရှားပြီးလျှင် လက်ဝါးကပ်တိုင်အားဖြင့်လူ
မျိုးနှစ်စုကိုတစ်စုတည်းဖြစ်စေလျက် ဘုရား
သခင်၏ထံတော်သို့ပြန်လည်ပို့ဆောင်တော်မူ၏။–

✡ **2:15** ကော၊ ၂:၁၄။

☆ 17 သို့ဖြစ်၍ယခင်ဘုရားသခင်နှင့်ဝေးလျက်နေ
ခဲ့သောသင်တို့လူမျိုးခြားများအားလည်းကောင်း၊
ဘုရားသခင်နှင့်နီးခဲ့သူယုဒအမျိုးသားများ
အားလည်းကောင်း ခရစ်တော်သည်ကြွလာတော်မူ၍
ရန်ငြိမ်းခြင်းဆိုင်ရာသတင်းကောင်းကိုဟောပြော
ကြေညာတော်မူ၏။-☆ 18 လူမျိုးခြားများနှင့်ယုဒအမျိုးသားများ
ဖြစ်သည့်ငါတို့သည် ခရစ်တော်အားဖြင့်တစ်
ပါးတည်းသောဝိညာဉ်တော်ကိုအမှီပြုလျက်
ခမည်းတော်၏ရှေ့တော်သို့ဝင်ရောက်ခွင့်ရရှိ
ကြပေသည်။
19 သို့ဖြစ်၍သင်တို့သည်လူမျိုးခြားမဟုတ်၊ သူ
စိမ်းတစ်ရံဆံလည်းမဟုတ်ကြတော့ပေ။ သင်တို့
သည်ဘုရားသခင်၏လူစုတော်နှင့်အတူပြည်
တော်သားများ၊ ကိုယ်တော်၏အိမ်ထောင်စုသား
များဖြစ်ကြလေပြီ။- 20 သင်တို့သည်လည်းတမန်တော်များနှင့်ပရောဖက်
များချမှတ်ခဲ့သည့်တိုက်မြစ်အပေါ်တွင်တည်
ဆောက်လျက်ရှိသည့်အဆောက်အအုံဖြစ်ကြ၏။
ထိုအဆောက်အအုံ၏အရေးအကြီးဆုံးသော
ထောင့်ချုပ်ကျောက်ကားခရစ်တော်ယေရှုပင်ဖြစ်
သတည်း။- 21 ကိုယ်တော်သည်ဤအဆောက်အအုံတစ်ခုကို
တည်မြဲခိုင်ခံ့ကြီးပွားတိုးတက်စေသဖြင့်
ယင်းသည်သခင်ဘုရားအားဆက်ကပ်ထား

☆ **2:16** ကော၊ ၁:၂၀။ ☆ **2:17** ဟေရှာ၊ ၅၇:၁၉။

သောဗိမာန်တော်ဖြစ်လာလေသည်။-
22 သင်တို့သည်လည်းခရစ်တော်နှင့်တစ်လုံးတစ်
ဝတည်းဖြစ်လျက် အခြားသူအပေါင်းတို့နှင့်
အတူတည်ဆောက်ခြင်းကိုခံသဖြင့်ဝိညာဉ်
တော်အားဖြင့် ဘုရားသခင်ကျိန်းဝပ်တော်
မူရာဌာနတော်ဖြစ်လာကြပေသည်။

3

လူမျိုးခြားတို့အတွက်ပေါလု အမှုတော်ဆောင်ခြင်း

1 ဤအကြောင်းကြောင့်ခရစ်တော်ယေရှု၏
အကျဉ်းသားဖြစ်သူငါပေါလုသည်သင်တို့
လူမျိုးခြားများ၏အတွက် ဘုရားသခင်ထံ
တော်သို့ဆုတောင်းပ တ္ ထနာပြု၏။-
2 ဘုရားသခင်သည်မိမိ၏ကျေးဇူးတော်
ကြောင့်သင်တို့အကျိုးငှာဤအမှုကိုဆောင်
ရွက်ရန် ငါ့အားပေးအပ်တော်မူကြောင်းသင်
တို့အမှန်ပင်ကြားသိကြပြီးဖြစ်သည်။-
3 ဘုရားသခင်သည်မိမိ၏နက်နဲသောအကြံ
အစည်တော်ကိုငါ့အားဖွင့်ပြတော်မူ၏။ (ဤ
အကြောင်းအရာနှင့်ပတ်သက်၍သင်တို့အား
အကျဉ်းအားဖြင့်ငါဖော်ပြခဲ့ပြီးပေပြီ။-
4 သင်တို့သည်ထိုဖော်ပြချက်ကိုဖတ်ရှုခြင်း
အားဖြင့်ခရစ်တော်၏နက်နဲသည့်အရာကို

ငါသိရှိနားလည်ကြောင်းသိမြင်နိုင်ကြ၏။–
)✡ 5 ဘုရားသခင်သည်ထိုနက်နဲသောအရာကို
ယခင်ခေတ်အခါများကလူသားတို့အား
ဖွင့်ပြတော်မမူခဲ့သော်လည်း ယခုအခါ
၌ကိုယ်တော်၏သန့်ရှင်းမြင့်မြတ်သူတမန်
တော်များနှင့်ပရောဖက်များအားဝိညာဉ်
တော်အားဖြင့်ဖွင့်ပြတော်မူလေပြီ။– 6 ထိုနက်နဲသောအရာကားသတင်းေ
အားဖြင့် လူမျိုးခြားတို့သည်ယုဒအမျိုး
သားများနှင့်အတူ ဘုရားသခင်၏ကောင်း
ချီးမ ် ဂလာကိုခံစားခွင့်ရရှိကြ၏။ သူတို့
သည်ခန္ဓာတော်၏အင်္ဂါများဖြစ်၍ခရစ်တော်
ယေရှုအားဖြင့် ဘုရားသခင်ပေးတော်မူ
သောကတိတော်ကိုပါဝင်ခံစားခွင့်ရရှိ ကြ၏။
7 တန်ခိုးတော်ပြုပြင်သောအားဖြင့်ငါ့အား
ဘုရားသခင်ပေးသနားတော်မူသောအထူး
ဆုကျေးဇူးတော်နှင့်အညီငါသည်သတင်း
ကောင်းကိုကြေညာသူဖြစ်လာ၏။– 8 ငါသည်ဘုရားသခင်၏လူစုတော်တ
ငယ်ဆုံးဖြစ်ပေသည်။ သို့ရာတွင်ကိုယ်တော်သည်
ခရစ်တော်၏အတိုင်းမသိကြွယ်ဝချမ်းသာ
ခြင်းဆိုင်ရာသတင်းကောင်းကိုလူမျိုးခြား
တို့အားဟောပြောကြေညာရန်နှင့်၊– 9 ဘုရားသခင်၏နက်နဲသောအကြံအ
တော်သည်အဘယ်သို့အကောင်အထည်ပေါ်

✡ **3:4** ကော၊ ၁:၂၆–၂၇။

လာမည်ကို လူအပေါင်းတို့အားရှင်းလင်း
ဖော်ပြရန်အခွင့်ထူးကိုငါ့အားပေးသနား
တော်မူ၏။ ခပ်သိမ်းသောအရာတို့ကိုဖန်ဆင်း
တော်မူသောဘုရားသခင်သည် ရှေးကာလ
အဆက်ဆက်ကထိုအကြံအစည်တော်
ကိုကွယ်ဝှက်၍ထားတော်မူခဲ့၏။- 10 ဤသို့ပြုတော်မူခြင်းမှာကောင်းကင
ကိုအစိုးရသူများနှင့်အာဏာပိုင်များသည်
ကိုယ်တော်၏အထူးထူးအပြားပြားသော
ဉာဏ်ပညာတော်ကို ယခုအခါ၌အသင်း
တော်အားဖြင့်သိလာကြစေရန်ပင်ဖြစ် ပေသည်။-
11 ဘုရားသခင်သည်မိမိ၏ထာဝရအကြံ
အစည်တော်နှင့်အညီ ငါတို့အရှင်ခရစ်
တော်ယေရှုအားဖြင့်ယင်းသို့စီမံတော်မူ သတည်း။-
12 ငါတို့သည်ခရစ်တော်နှင့်တစ်လုံးတစ်ဝတည်း
ဖြစ်ခြင်းအားဖြင့်လည်းကောင်း၊ ထိုသခင်ကို
ယုံကြည်ခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း ဘုရားသခင်
ထံတော်သို့ရဲဝံ့ယုံကြည်စိတ်ချစွာချဉ်းကပ်
ခွင့်ကိုရရှိကြ၏။- 13 သို့ဖြစ်၍သင်တို့အတွက်ငါခံရသောဒုက္ခ
ဆင်းရဲခြင်းကြောင့်သင်တို့စိတ်မပျက်ကြ နှင့်။
သင်တို့၏အကျိုးအတွက်ငါခံရခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

ခရစ်တော်၏မေတ္တာတော်

14-15 ဤအကြောင်းကြောင့်ငါသည်ကောင်းကင်ဘုံနှင့်
ကမ္ဘာမြေပေါ်ရှိအိမ်ထောင်စုမှန်သမျှတို့၏

အမည်နာမအရင်းအမြစ်ဖြစ်တော်မူသော
အဖခမည်းတော်၏ရှေ့တော်တွင်ဒူးထောက်
လျက်ဆုတောင်းပ တ္ ထနာပြု၏။-
16 ကိုယ်တော်သည်ဘုန်းအသရေတော်နှင့်ပြည့်စုံ
ကြွယ်ဝတော်မူသည်နှင့်အညီ သင်တို့အား
စိတ်နှ ဌာ တ်ကြံ့ခိုင်လာစေစိမ့်သောငှာဝိညာဉ်
တော်အားဖြင့်တန်ခိုးစွမ်းရည်ကိုပေးသနား
တော်မူရန်ငါသည်ဆုတောင်းပ တ္ ထနာပြု၏။-
17-18 သင်တို့ယုံကြည်ခြင်းအားဖြင့်ခရစ်တော်သည်
သင်တို့စိတ်နှလုံးတွင်ကျိန်းဝပ်တော်မူရန်ငါ
ဆုတောင်း၏။ သင်တို့သည်ခရစ်တော်၏မေတ္တာ
တော်အလျား၊ အနံ၊ အမြင့်၊ အနက်တို့ကို
ဘုရားသခင်၏လူစုတော်ဝင်အပေါင်းတို့
နှင့်အတူသိရှိနားလည်နိုင်ကြမည့်အကြောင်း
မေတ္တာတော်တွင်အခြေခံအမြစ်စွဲလျက်ရှိ
ကြစေရန်ကိုလည်းငါသည်ဆုတောင်းပ တ္ ထ နာပြု၏။-
19 ကိုယ်တော်၏မေတ္တာတော်ကိုအဘယ်အခါ၌
မျှအပြည့်အဝနားလည်နိုင်မည်မဟုတ်သော်
လည်း သင်တို့သည်ထိုမေတ္တာတော်ကိုသိရှိနား
လည်လာကြသဖြင့် ဘုရားသခင်ပြည့်စုံသည်
နှင့်အမျှပြည့်စုံစေတော်မူရန်ဆုတောင်းပတ္ထ နာပြု၏။
20-21 ငါတို့စိတ်နှလုံးကိုပြုပြင်တော်မူသော
တန်ခိုးတော်အားဖြင့် ငါတို့တောင်းလျှောက်

ကြံစည်သမျှသောအရာတို့ထက်သာလွန်
ပိုမို၍ချပေးတော်မူနိုင်သောဘုရားသခင်
သည် အသင်းတော်အားဖြင့်လည်းကောင်း၊
ခရစ်တော်ယေရှုအားဖြင့်လည်းကောင်း
ထာဝစဉ်ကမ္ဘာအဆက်ဆက်ဘုန်းအသရေ
ထွန်းတောက်တော်မူပါစေသတည်း။ အာမင်။

4

ကိုယ်ခန္ဓာတစ်ပါးတည်း

1 သို့ဖြစ်၍သခင်ဘုရား၏အမှုတော်ကို
ဆောင်ရွက်သောကြောင့် အကျဉ်းခံရသူငါ
သည်သင်တို့အားနှိုးဆော်ပါ၏။ သင်တို့
သည်ဘုရားသခင်ရွေးချယ်ခေါ်ယူတော်
မူခြင်းကိုခံရသည်နှင့်အညီကျင့်ကြံ ပြုမူကြလော့။-
2 အစဉ်စိတ်နှလုံးနှိမ့်ချကြလော့။ သိမ်မွေ့
နူးညံ့ကြလော့။ စိတ်ရှည်ကြလော့။ တစ်ဦး
ကိုတစ်ဦးသည်းခံခြင်းအားဖြင့်မေတ္တာပြ ကြလော့။-
✡ 3 သင်တို့အားစည်းလုံးစေသောငြိမ်သက်ခြင်း
အားဖြင့် ဝိညာဉ်တော်ကပေးသောစည်းလုံးညီ
ညွတ်မှုကိုအစွမ်းကုန်ထိန်းသိမ်းကြလော့။-
4 သင်တို့အားဘုရားသခင်ရွေးချယ်ခေါ်ယူ
တော်မူခြင်းကြောင့်မျှော်လင့်ခြင်းတစ်ပါး
တည်းရှိသကဲ့သို့ကိုယ်ခန္ဓာတော်တစ်ပါး တည်း၊

✡ **4:2** ကော၊ ၃:၁၂-၁၃။

ဝိညာဉ်တော်တစ်ပါးတည်းရှိတော်မူ၏။–
5 သခင်တစ်ပါးတည်း၊ ယုံကြည်ခြင်းတစ်ပါးတည်း၊ ဗတ္
တိဇံတစ်ပါးတည်း၊– 6 လူသားအပေါင်းတို့၏အဖဘုရားသခင်
တစ်ဆူတည်းရှိတော်မူ၏။ ထိုဘုရားသခင်သည်
လူခပ်သိမ်းတို့ကိုအုပ်စိုးတော်မူ၍ လူခပ်သိမ်း
တို့အားဖြင့်လုပ်ဆောင်တော်မူလျက်လူခပ်သိမ်း
တို့အထဲတွင်ရှိတော်မူ၏။
7 ခရစ်တော်ချပေးတော်မူသည်အတိုင်းငါတို့
တစ်ဦးစီသည်ထူးမြတ်သည့်ဆုကျေးဇူးကို
ခံစားကြရပေသည်။– 8 ကျမ်းစာလာသည်အတိုင်း၊
``ကိုယ်တော်သည်အထက်ဘဝဂ်သို့ တက်ကြွတော်မူသောအခါ
မိမိနှင့်အတူသုံ့ပန်းအမြောက်အမြားကို
ခေါ်ဆောင်သွားတော်မူ၏။
လူသားတို့အားဆုကျေးဇူးများကိုချပေးတော် မူ၏။''✡
9 ကိုယ်တော်တက်ကြွတော်မူသည်ဆိုရာ၌ အဘယ်
ကိုဆိုလိုပါသနည်း။ ကိုယ်တော်သည်အနိမ့်ဆုံး
အရပ်မြေကြီးသို့ ဦးစွာဆင်းသက်တော်မူသည်
ဟုဆိုလိုပေသည်။– 10 သို့ဖြစ်၍ဆင်းသက်တော်မူသောအရှင်ကား
စကြဝဠာတစ်ခုလုံးတွင်ရှိတော်မူရန် မိုး
ကောင်းကင်ဘဝဂ်သို့တက်ကြွတော်မူသော
အရှင်ပေတည်း။– 11 လူသားတို့အားဆုကျေးဇူးများကိုချပေး
တော်မူသောအရှင်သည်လည်း ကိုယ်တော်ပင်ဖြစ်

✡ **4:8** ဆာ၊ ၆၈:၁၈။

ပေးသည်။ ကိုယ်တော်သည်လူအချို့တို့ကိုတမန်
တော်အရာ၌လည်းကောင်း၊ အချို့တို့ကိုပရော
ဖက်အရာ၌လည်းကောင်း၊ အချို့တို့ကိုဧဝံ
ဂေလိတရားဟောဆရာအရာ၌လည်းကောင်း၊
အချို့တို့ကိုသင်းအုပ်ဆရာနှင့်ဌ ၄ မ္ မပညာဆရာ
အရာ၌လည်းကောင်းခန့်ထားတော်မူ၏။-
12 ဤသို့ပြုတော်မူခြင်းမှာခရစ်တော်၏ကိုယ်ခန္ဓာ
တော်ကိုတည်ဆောက်ခြင်းအလို့ငှာ ဘုရားသခင်
၏လူစုတော်ဝင်အပေါင်းအားအမှုတော်ဆောင်
ရွက်ခြင်းအတွက်အသင့်ပြင်ဆင်ပေးရန်ပင်ဖြစ်
ပေသည်။- 13 ထို့ကြောင့်ငါတို့၏ယုံကြည်ခြင်းအားဖြင့်
လည်းကောင်း၊ ဘုရားသခင်၏သားတော်ကိုသိ
ကျွမ်းခြင်းအားဖြင့်လည်းကောင်း ငါတို့ရရှိ
သမျှသည်တစ်လုံးတစ်ဝတည်းဖြစ်ကြလျက်
ခရစ်တော်၏ပြည့်စုံခြင်းပမာဏအတိုင်း
ရင့်ကျက်သည့်သူများအဖြစ်သို့ရောက်ကြ ပေအံ့။-
14 ထိုအခါငါတို့သည်ပရိယာ ယ်ဖြင့်လူတို့ကို
လမ်းလွဲအောင်လိမ်လည်ပြောဆိုတတ်သူတို့၏
ဩဝါဒလှိုင်းလုံးများအထဲ၌ ဩဝါဒလေ
ကြောင်းပြောင်းတိုင်းလွင့်ပါသွားသောကလေး
သူငယ်များကဲ့သို့ဖြစ်ကြတော့မည်မဟုတ်။-
15 ငါတို့သည်မေတ္တာနှင့်သမ္မာတရားကိုဟောပြော
သောအားဖြင့် အသင်းတော်၏ဦးခေါင်းဖြစ်တော်

မူသောခရစ်တော်၌အစစအရာရာတွင်ကြီး
ပွားတိုးတက်မှုရှိရကြပေမည်။– 16 ကိုယ်တော်၏စီမံအုပ်ချုပ်မှုအောက်တွ
ရှိသမျှတို့သည်တစ်ခုနှင့်တစ်ခုအဆစ်အပိုင်း
များဖြင့်ဆက်စပ်လျက်နေကြ၏။ သို့ဖြစ်၍ကိုယ်
အင်္ဂါအသီးသီးတို့သည် မိမိတို့သက်ဆိုင်ရာ
အလုပ်တာဝန်ကိုဆောင်ရွက်ကြသောအခါ
ကိုယ်ခန္ဓာတစ်ခုလုံးကိုမေတ္တာတရားအား
ဖြင့်တည်ဆောက်၍ကြီးပွားစေလေသည်။✡

ခရစ်တော်အားဖြင့်ရရှိသည့်ဘဝသစ်

17 သို့ဖြစ်၍သင်တို့သည်ဘုရားမဲ့သူများနည်း
တူဆက်လက်မကျင့်ကြံကြရန် သခင်ဘုရား
၏နာမတော်ကိုအမှီပြု၍ငါသတိပေး
လို၏။ သူတို့၏အကြံအစည်များကား
အချည်းနှီးသာဖြစ်သည်။– 18 သူတို့သည်ဉာဏ်အလင်းကွယ်၍အသိတရ
လုံးဝကင်းမဲ့လျက်ခေါင်းမာကြသဖြင့် ဘုရား
သခင်ချမှတ်ပေးတော်မူသောအသက်နှင့်
ကင်းကွာလျက်ရှိကြ၏။– 19 ရှက်ကြောက်စိတ်လုံးဝမရှိတော့သဖြင့်သူတို့
သည်ကာမဂုဏ်လိုက်စားကာ ညစ်ည မ်းသောအကျင့်
အမျိုးမျိုးတို့ကိုအချုပ်အချယ်မရှိပြုကျင့် ကြပေသည်။
20 ခရစ်တော်၏လမ်းစဉ်သည်ထိုလမ်းစဉ်မဟုတ်
ကြောင်းကိုသင်တို့သင်ကြားခဲ့ကြပြီ။–
21 ကိုယ်တော်၏အကြောင်းကိုအမှန်ပင်သင်တို့ကြားနာ

✡ **4:16** ကော၊ ၂:၁၉။

ကြရပြီ။ ကိုယ်တော်၏တပ ည့်များအနေဖြင့် သခင်
ယေရှု၏သမ္မာတရားတော်အကြောင်းကိုသင်ကြား
ခဲ့ကြပြီ။– 22 သို့ဖြစ်၍အထက်ကကျင်လည်ခဲ့သောလူဟောင်း
ဘ၀ကိုစွန့်ပစ်လော့။ လှည့်ဖြားတတ်သောဆန္ဒများ
ကြောင့်ယိုယွင်းပျက်စီးသည့်လူဟောင်းကိုစွန့်လွှတ်
ကြလော့။–✡ 23 သင်တို့သည်စိတ်သစ်သဘောသစ်ကိုခံယူကြ
ရမည်။– 24 ဘုရားသခင်၏ပုံသဏ္ဌာန်တော်နှင့်အညီဖန်ဆင်း
ခြင်းကိုခံရ၍ သမ္မာတရားဆိုင်ရာဖြောင့်မတ်
သန့်ရှင်းသူလူသစ်ဖြစ်ကြရမည်။✡
25 ထို့ကြောင့်မုသားကိုမပြောကြနှင့်။ ငါတို့အပေါင်း
သည် ခရစ်တော်၏ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများဖြစ်
ကြသဖြင့် ယုံကြည်သူအချင်းချင်းအားသစ္စာ
စကားကိုပြောကြလော့။–✡ 26 သင်တို့သည်အပြစ်ကူးရာရောက်သည့်တိုင
အမျက်မထွက်ကြနှင့်။ နေမဝင်မီအမျက်ကို
ပြေငြိမ်းစေကြလော့။–✡ 27 မာရ်နတ်ကိုအခွင့်မပေးကြနှင့်။–
28 ခိုးဝှက်ဖူးသူသည်နောက်တစ်ဖန်မခိုးဝှက်တော့ဘဲ
ချို့တဲ့သူများအားဝေမျှပေးကမ်းနိုင်ရန် မိမိ
လက်ဖြင့်အလုပ်ကိုရိုးဖြောင့်စွာကြိုးစားလုပ် ကိုင်စေ။–
29 ညစ်ည မ်းသည့်စကားတစ်ခွန်းကိုမျှသင်တို့နှုတ်မှ
မထွက်စေနှင့်။ သူတစ်ပါးတို့အားအကျိုးရှိစေမည့်
စကား၊ အပြုသဘောပါသည့်စကားကိုသာ

✡ **4:22** ကော၊ ၃:၉။ ✡ **4:24** က၊ ၁:၂၆။ ကော၊ ၃:၁၀။ ✡ **4:25** ဇာ၊ ၈:၁၆။ ✡ **4:26** ဆာ၊ ၄:၄။

ပြောကြားကြလော့။ သို့မှသာလျှင်သင်တို့၏စကား
ကိုကြားကြသူတို့သည်အကျိုးကျေးဇူးခံစား ရလိမ့်မည်။-
30 ဘုရားသခင်၏သန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော်ကိုစိတ်
မနာစေနှင့်၊ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော်ဝိညာဉ်တော်
သည် သင်တို့အားဘုရားသခင်ပိုင်တော်မူကြောင်း
သက်သေခံတံဆိပ်အမှတ်အသားဖြစ်၍ နောက်ဆုံး
သောနေ့ရက်၌သင်တို့သည်ကိုယ်တော်၏ကယ်တင်
ခြင်းကိုခံရလိမ့်မည်ဖြစ်ကြောင်းအာမခံချက်
ဖြစ်သောကြောင့်တည်း။- 31 ထို့ကြောင့်နာကြည်းခြင်း၊
စိတ်ဆိုးခြင်း၊ အမျက် ထွက်ခြင်း၊
အော်ဟစ်ငေါက်ငမ်းခြင်း၊ သူတစ်ပါး အသရေဖျက်ခြင်း၊
ခပ်သိမ်းသောမုန်းတီးခြင်း တို့ကိုပယ်ရှားကြလော့။-
32 သင်တို့သည်တစ်ဦးကိုတစ် ဦးသနားချစ်ခင်ကြ
လော့။ ဘုရားသခင်သည်ခရစ်တော်ကြောင့်သင်တို့
အားအပြစ်လွှတ်တော်မူသည့်နည်းတူ သင်တို့သည်
လည်းတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးအပြစ်လွှတ်ကြလော့။✡

5

အလင်းတွင်အသက်ရှင်ခြင်း

1 သင်တို့သည်ဘုရားသခင်၏ချစ်သားများဖြစ်
သဖြင့် ကိုယ်တော်နှင့်တူအောင်ကြိုးစားကြရမည်။-
2 ခရစ်တော်သည်ငါတို့ကိုချစ်တော်မူ၍ငါတို့
အတွက် မိမိကိုယ်ကိုဘုရားသခင်နှစ်သက်

✡ **4:32** ကော၊ ၃:၁၃။

တော်မူရာမွှေးကြိုင်သောယဇ်သကာအဖြစ်
ဖြင့်ဆက်သတော်မူသကဲ့သို့ သင်တို့သည်
လည်းမေတ္တာတရားကိုကျင့်သုံးကြလော့။✡
3 သင်တို့သည်ဘုရားသခင်၏လူစုတော်ဖြစ်
သြ ဖြင့်ကာမဂုဏ်လိုက်စားမှု၊ ညစ်ည
မ်းမှုနှင့် လောဘလွန်ကူးမှုအကြောင်းတို့ကိုသင်
တို့တွင်ပြောဆိုခြင်းပင်မရှိစေနှင့်။- 4 ညစ်ည
မ်းသောစကား၊ ယုတ်မာသောစကား၊
ရိုင်းစိုင်းသောစကားများကိုလည်းမပြော
မဆိုအပ်။ ကျေးဇူးတော်ကိုချီးမွမ်းသည့်
စကားများကိုသာလျှင်ပြောဆိုအပ်၏။-
5 ကာမဂုဏ်လိုက်စားသူ၊ ညစ်ည မ်းသူ၊
လောဘ လွန်ကူးသူဟူသမျှသည်ခရစ်တော်နှင့်
ဘုရားသခင်၏နိုင်ငံတော်တွင်ပါဝင်ကြ
ရလိမ့်မည်မဟုတ်ကြောင်းသင်တို့သိကြ၏။
(လောဘလွန်ကူးခြင်းသည်ရုပ်တုကိုးကွယ်
မှုတစ်မျိုးပင်ဖြစ်သည်။)
6 အချည်းနှီးသောစကားဖြင့်အဘယ်သူမျှ
သင်တို့ကိုမလှည့်ဖြားစေနှင့်။ ထိုအမှုများ
ကြောင့်ဘုရားသခင်၏အမိန့်တော်ကိုမနာ
ခံသူတို့သည်အမျက်တော်သင့်ကြလိမ့်မည်။-
7 ထို့ကြောင့်သင်တို့သည်ထိုသို့သောသူတို့နှင့်

✡ **5:2** ထွ၊ ၂၉:၁၈။ ဆာ၊ ၄၀:၆။

လုံးဝမဆက်ဆံကြနှင့်။- 8 အခါတစ်ပါးကသင်တို့သည်မှောင်မိုက်တွင်
နေထိုင်ခဲ့ကြ၏။ ယခုအခါ၌မူသခင်
ဘုရား၏လူစုတော်ဝင်များဖြစ်လာကြ
သဖြင့်အလင်းသို့ရောက်ရှိကြလေပြီ။ သို့
ဖြစ်၍အလင်း၌ကျင်လည်သူများကဲ့သို့
ပြုကျင့်ကြလော့။- 9 အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော်အလင်းသည်ကောင်း
မြတ်ခြင်းအမျိုးမျိုး၊ ဖြောင့်မတ်ခြင်းနှင့်
အမှန်တရားတို့ကိုဖြစ်ပွားစေသောကြောင့် ဖြစ်၏။-
10 သခင်ဘုရားနှစ်သက်တော်မူသောအရာ
သည်အဘယ်အရာဖြစ်သည်ကိုကြိုးစား
၍သင်ယူကြလော့။- 11 မှောင်မိုက်တွင်ကျင်လည်သူတို့ပြုသည့်အကျိုး
မဲ့သောအမှုများကိုမပြုဘဲ ယင်းအမှုတို့
ကိုအလင်းသို့ဖော်ထုတ်ကြလော့။- 12 (ဤသူတို့ဆိတ်ကွယ်ရာတွင်ပြုကျ
အမှုများကိုဖော်ပြရန်ပင်အလွန်ရှက်စရာ ကောင်း၏။-
) 13 အလင်းသို့ဖော်ထုတ်ခြင်းခံရသည့်အရာဟူ
သမျှသည် မိမိတို့၏ပင်ကိုသဘောပေါ်၍ လာလေသည်။-
14 အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော်အလင်းသည်ခပ်သိမ်း
သောအရာတို့ကိုပေါ်လွင်ထင်ရှားစေသော
ကြောင့်ဖြစ်၏။ ဤအကြောင်းကြောင့်ကျမ်းစာ
တော်တွင်၊

``အိပ်ပျော်သူ၊ ထလော့။ သေခြင်းမှထြောမာက်လော့။
ခရစ်တော်သည်သင့်အပေါ်သို့ ထွန်းလင်းတော်မူလိမ့်မည်''
ဟုပါရှိသတည်း။

15 သို့ဖြစ်၍သင်တို့ပြုကျင့်ပုံကိုသတိပြုကြ
လော့။ ပညာမဲ့သူများကဲ့သို့မဟုတ်ဘဲပညာ
ရှိသူများကဲ့သို့ပြုကျင့်ကြလော့။– 16 ဤနေ့ရက်ကာလသည်ဆိုးယုတ်သေ
သောကြောင့် သင်တို့ရရှိသည့်အခွင့်အရေးရှိ
သမျှကိုအကျိုးရှိအောင်အသုံးပြုကြလော့။–✡
17 ထို့ကြောင့်သင်တို့သည်မိုက်မဲ၍မနေဘဲ သခင်
ဘုရား၏အလိုတော်ကိုကြိုးစား၍ရှာကြလော့။
18 သင်တို့အားပျက်စီးစေမည့်သေသောက်ကြူးခြင်း
ကိုရှောင်၍ ဝိညာဉ်တော်နှင့်ပြည့်ဝလျက်ရှိကြ
လော့။– 19 တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးစကားပြောကြသောအခါ
ဆာလံသီချင်း၊ ဓမ္မ ဌ မှ မသီချင်းနှင့်ဘာသာရေးသီ
ချင်းများမှစကားများဖြင့်ပြောဆိုကြလော့။
စိတ်နှလုံးအတွင်း၌သခင်ဘုရားအားထော
မနာပြုလျက် ဓမ္မ ဌ မှ မသီချင်းများနှင့်ဆာလံ
သီချင်းများကိုသီဆိုကူးအေးကြလော့။–✡
20 ငါတို့အရှင်ယေရှုခရစ်၏နာမတော်ကိုအမှီ
ပြု၍ ခပ်သိမ်းသောအရာတို့အတွက်အဖဘုရား
သခင်၏ကျေးဇူးတော်ကိုအစဉ်မပြတ်ချီး မွမ်းကြလော့။

မယားနှင့်လင်

21 ခရစ်တော်ကိုရိုသေလေးစားသောအားဖြင့်သင်
တို့သည်တစ်ဦး၏အလိုကိုတစ်ဦးလိုက်လျော ကြလော့။

✡ **5:16** ကော၊ ၄:၅။ ✡ **5:19** ကော၊ ၃:၁၆–၁၇။

22 မယားဖြစ်သူတို့၊ သင်တို့သည်သခင်ဘုရား၏
အုပ်စိုးခြင်းကိုခံယူသကဲ့သို့ခင်ပွန်းတို့၏အုပ်
စိုးခြင်းကိုခံယူကြလော့။-✡ 23 ခရစ်တော်သည်အသင်းတော်အပေါ်သြဇာ
ရှိသကဲ့သို့ လင်သည်မိမိခင်ပွန်းအပေါ်သြဇာ
အာဏာရှိ၏။ ခရစ်တော်သည်မိမိ၏ကိုယ်ခန္ဓာဖြစ်
သောအသင်းတော်၏ကယ်တင်ရှင်ဖြစ်တော်မူ၏။-
24 သို့ဖြစ်၍အသင်းတော်သည်ခရစ်တော်၏အုပ်စိုး
ခြင်းကိုခံယူသကဲ့သို့ မယားတို့သည်လည်းလင်
တို့၏အုပ်စိုးခြင်းကိုအကြွင်းမဲ့ခံယူရကြမည်။
25 လင်ဖြစ်သူတို့၊ ခရစ်တော်သည်အသင်းတော်ကို
ချစ်တော်မူ၍ အသင်းတော်အတွက်မိမိအသက်
ကိုစွန့်တော်မူသည့်နည်းတူ သင်တို့၏မယားများ
ကိုချစ်ကြလော့။-✡ 26 ကိုယ်တော်သည်မိမိအသက်ကိုစွန့်တော်မူခြင်း
မှာအသင်းတော်ကိုရေဖြင့်သန့်ရှင်းစေပြီးလျှင်
နှုတ်ကပတ်တော်ဖြင့်ဘုရားသခင်အားဆက်
ကပ်တော်မူသဖြင့်၊- 27 အသင်းတော်ကိုမိမိအားဆက်သတော်မူရာ
၌အညစ်အကြေးအစွန်းအကွက်မရှိ၊ သန့်ရှင်း
ဖြူစင်အပြစ်ကင်းလျက်လှပတင့်တယ်သော
အသရေနှင့်ပြည့်စုံနိုင်စေရန်ပင်ဖြစ်သည်။-
28 လင်ဖြစ်သူတို့သည်မိမိတို့ကိုယ်ခန္ဓာကိုချစ်
သကဲ့သို့မယားများအားချစ်သင့်ကြ၏။
မယားကိုချစ်သောသူသည်မိမိကိုယ်ခန္ဓာ

✡ **5:22** ကော၊ ၃:၁၈။ ၁ပေ၊ ၃:၁။ ✡ **5:25** ကော၊ ၃:၁၉။ ၁ပေ၊ ၃:၇။

ကိုချစ်သောသူဖြစ်၏။- 29 (အဘယ်သူမျှမိမိကိုယ်ခန္ဓာကိုမုန်းသည်ဟူ၍
မရှိ။ မုန်းမည့်အစားသူသည်မိမိကိုယ်ကိုကျွေး
မွေးပြုစု၏။ အသင်းတော်အားခရစ်တော်
ကျွေးမွေးပြုစုတော်မူသကဲ့သို့တည်း။-
30 ငါတို့သည်ကိုယ်ခန္ဓာတော်၏အင်္ဂါများဖြစ်ကြ၏။-
)
31 ကျမ်းစာတော်တွင်၊
``ဤအကြောင်းကြောင့်ယောကျာ်းသည်မိဘထံမှ
ထွက်ခွာ၍မယားနှင့်စုံဖက်သဖြင့်၊
သူတို့နှစ်ဦးသည်တစ်သားတစ်ကိုယ်တည်း
ဖြစ်ကြရလိမ့်မည်''
ဟုဖော်ပြပါရှိ၏။-✡ 32 ဤကားအလွန်နက်နဲသောသစ္စာစကားဖြစ်
၍ ခရစ်တော်နှင့်အသင်းတော်ကိုရည်စူး၍
ဆိုသောစကားဖြစ်သည်ဟုငါဆို၏။-
33 သို့ရာတွင်သင်တို့တစ်ဦးစီနှင့်လည်းသက်ဆိုင်
ပေသည်။ လင်ဖြစ်သူသည်မယားကိုကိုယ်နှင့်
အမျှချစ်ရမည်။ မယားဖြစ်သူသည်လည်း
လင်ယောကျာ်းကိုရိုသေလေးစားရမည်။

6

သားသမီးများနှင့်မိဘများ

1 သားသမီးတို့၊ သင်တို့မိဘများ၏စကား
ကိုနားထောင်ကြလော့။ ထိုသို့ပြုခြင်းသည် ခရစ်ယာ

✡ **5:31** က၊ ၂:၂၄။

န်များအနေဖြင့်ပြုအပ်သည့်ဝတ် ဖြစ်၏။–✡
2-3 ကျမ်းစာတော်က``သင်၏မိဘကိုရိုသေသမှုပြု
လော့။ သို့ပြုလျှင်သင်သည်ကောင်းစားလျက်မြေကြီး
ပေါ်တွင်အသက်ရှည်လိမ့်မည်'' ဟုဖော်ပြသည်။ ဤ
ကားကတိတော်ပါရှိသည့်ပထမပညတ်ဖြစ်၏။✡
4 မိဘတို့၊ သားသမီးများကိုစိတ်ဆိုးစေရန်မပြု
ကြနှင့်။ သို့ရာတွင်သူတို့အားသခင်ဘုရား၏
အလိုတော်နှင့်အညီသွန်သင်ဆုံးမကြလော့။✡

ကျွန်များနှင့်သခင်များ

5 ကျွန်ဖြစ်သူတို့၊ သင်တို့သည်ခရစ်တော်၏အစေ
ကိုခံသကဲ့သို့ ကြောက်လန့်တုန်လှုပ်လျက်ရိုး
သားသောစိတ်နှင့်သခင်တို့၏စကားကို
နားထောင်ကြလော့။–✡ 6 သခင်များနှစ်သက်စေရန်သူတို့၏ရှေ့မှောက်
၌သာနားထောင်ကြသည်မဟုတ်ဘဲ ခရစ်တော်
၏ကျွန်များအနေဖြင့် ဘုရားသခင်၏အလို
တော်ရှိသည့်အတိုင်းစိတ်ရောကိုယ်ပါအစေခံ
ကြလော့။– 7 လူ၏အစေကိုခံသကဲ့သို့သာမကဘုရား
သခင်၏အစေကိုခံသကဲ့သို့ ဝမ်းမြောက်
ရွှင်လန်းစွာအလုပ်ကိုလုပ်ဆောင်ကြလော့။–
8 ကျွန်ဖြစ်စေ၊ လွတ်လပ်သူဖြစ်စေ၊ မည်သူမဆို

✡ **6:1** ကော၊ ၃:၂၀။ ✡ **6:2-3** ထွ၊ ၂၀:၁၂။ တရား၊ ၅:၁၆။ ✡ **6:4** ကော၊ ၃:၂၁။ ✡ **6:5** ကော၊ ၃:၂၂-၂၅။

မိမိပြုသည့်ကောင်းမှုအတွက် သခင်ဘုရား
ထံမှဆုလာဘ်ကိုရရှိလိမ့်မည်ဟုသိမှတ် ကြလော့။
9 သခင်တို့၊ ခြိမ်းခြောက်မှုကိုမပြုဘဲထိုနည်းတူပင်
ကျွန်များနှင့်ဆက်ဆံကြလော့။ သင်တို့နှင့်သင်တို့၏
ကျွန်များမှာကောင်းကင်ဘုံတွင်သခင်တစ်ပါးတည်း
ရှိကြောင်းကိုလည်းကောင်း၊ ထိုသခင်သည်မျက်နှာ
ကြီးငယ်လိုက်တော်မမူကြောင်းကိုလည်းကောင်း
သတိရကြလော့။✡

ဘုရားသခင်၏လက်နက်စုံ

10 သင်တို့သည်သခင်ဘုရားနှင့်တစ်လုံးတစ်ဝတည်း
ဖြစ်လျက် ကိုယ်တော်၏တန်ခိုးတော်အားဖြင့်ကြံ့ခိုင်
ခြင်းရှိကြရန်ငါနောက်ဆုံးမှာကြားလို၏။–
11 မာရ်နတ်၏ပရိယာ ယ်များကိုခုခံကာကွယ်နိုင်ရန်
ဘုရားသခင်၏လက်နက်စုံကိုဝတ်ဆင်ကြလော့။–
12 ငါတို့သည်လူသတ္တဝါတို့နှင့်ဆိုင်ပြိုင်တိုက်ခိုက်
ကြရသည်မဟုတ်။ ကောင်းကင်လောကမှဆိုး
ယုတ်သောဝိညာဉ်တန်ခိုးရှင်နှင့်လည်းကောင်း၊
ဤအမှောင်လောကကိုအစိုးရသူများ၊ တန်ခိုး
ရှင်များ၊ အာဏာပိုင်များနှင့်လည်းကောင်း
ဆိုင်ပြိုင်တိုက်ခိုက်ကြရ၏။– 13 သို့ဖြစ်၍ဘုရားသခင်၏လက်နက်စုံကိုဝတ်
ဆောင်ကြလော့။ သို့မှသာလျှင်ခဲယဉ်းဆိုး
ယုတ်ရာကာလကျရောက်လာချိန်၌ သင်တို့

✡ **6:9** တရား၊ ၁၀:၁၇။ ကော၊ ၃:၂၅၊ ၄:၁။

သည်ရန်သူ၏တိုက်စစ်ကိုခုခံကာကွယ်
နိုင်လိမ့်မည်။ အဆုံးတိုင်အောင်တိုက်ခိုက်
ပြီးသောအခါ၌သင်တို့သည်ရပ်တည် နိုင်ကြလိမ့်မည်။
14 သို့ဖြစ်၍အသင့်ရှိနေကြလော့။ သစ္စာတရား
တည်းဟူသောခါးပန်းကြိုးကိုလည်းကောင်း၊
ဖြောင့်မတ်ခြင်းတည်းဟူသောရင်အုပ်တန်
ဆာကိုလည်းကောင်း၊-✡ 15 ငြိမ်းချမ်းရေးသတင်းကောင်းကိုကြေညာရန်
အသင့်ရှိခြင်းတည်းဟူသောဖိနပ်ကိုလည်း
ကောင်းဝတ်ဆင်ကြလော့။-✡ 16 ယုံကြည်ခြင်းတည်းဟူသောဒိုင်းလွှားကို
အမြဲဆွဲကိုင်ထားကြလော့။ သင်တို့သည်
ထိုဒိုင်းလွှားအားဖြင့်မာရ်နတ်ပစ်ခတ်သော
မီးမြားလက်နက်ဟူသမျှကိုငြိမ်းသတ် နိုင်လိမ့်မည်။-
17 ကယ်တင်ခြင်းတည်းဟူသောသံခမောက်ကို
လည်းကောင်း၊ ဝိညာဉ်တော်ကပေးသောဘုရား
သခင်၏နှုတ်ကပတ်တော်တည်းဟူသော ဋ္ဌ
ာားကိုလည်းကောင်းယူဆောင်ကြလော့။-✡
18 သင်တို့အားကူညီစောင်မတော်မူရန်ဘုရား
သခင်အားအစဉ်အမြဲဆုတောင်းကြလော့။
ဝိညာဉ်တော်ညွှန်ကြားတော်မူသည့်အတိုင်း
အခါခပ်သိမ်းဆုတောင်းကြလော့။ ထို့ကြောင့်
နိုးနိုးကြားကြားနေကြလော့။ ဇွဲသတ္တိရှိကြ
လော့။ အခါမလပ်ဘုရားသခင်၏လူစု

✡ **6:14** ဟေရှာ၊ ၁၁:၅၊ ၅၉:၁၇။ ✡ **6:15** ဟေရှာ၊ ၅၂:၇။ ✡ **6:17** ဟေရှာ၊ ၅၉:၁၇။

တော်အတွက်ဆုတောင်းကြလော့။- [19] ငါဟောပြောချိန်၌ဘုရားသခင်သ
နှုတ်သတ္တိကိုပေးသနားတော်မူရန်လည်းကောင်း၊
သတင်းကောင်း၏နက်နဲသောအရာကိုရဲရင့်
စွာဖွင့်ပြနိုင်ရန်လည်းကောင်း ငါ့အတွက်လည်း
ဆုတောင်းကြလော့။- [20] ငါသည်အကျဉ်းခံနေရသူဖြစ်သော်လည်းထို
သတင်းကောင်းအတွက်သံတမန်ဖြစ်ပါ၏။ ထို
သတင်းကောင်းကိုဟောပြောအပ်သည်နှင့်အညီ
ငါသည်ရဲရင့်စွာဟောပြောနိုင်ရန်ဆုတောင်း ကြလော့။

နောက်ဆုံးနှုတ်ဆက်စကားများ

21 ငါနှင့်ပတ်သက်သောအကြောင်းအရာကိုသင်
တို့သိစေခြင်းငှာ သတင်းအလုံးစုံကိုသင်
တို့အားတုခိ တ်ကပြောပြလိမ့်မည်။ သခင်
ဘုရား၏အမှုတော်ကိုဆောင်ရာတွင်သူ
သည်ငါတို့အားသစ္စာရှိစွာကူညီသူ၊ ငါ
တို့၏ချစ်လှစွာသောညီဖြစ်ပေသည်။-✡✡
22 ထို့ကြောင့်ငါတို့နှင့်ဆိုင်သောသတင်းအလုံး
စုံကိုပြောပြရန်နှင့် သင်တို့ကိုအားပေးကူ
ညီရန်သူ့အားသင်တို့ထံသို့ငါစေလွှတ် လိုက်ပါသည်။
23 အဖဘုရားသခင်နှင့်သခင်ယေရှုခရစ်သည်
ညီအစ်ကိုအပေါင်းတို့အားငြိမ်သက်ခြင်း၊ ချစ်
ခြင်း၊ ယုံကြည်ခြင်းကိုချပေးတော်မူပါစေ သော။-
24 အဘယ်အခါ၌မျှမပျက်မပြယ်နိုင်သည့်

✡ **6:21** တ၊ ၂၀:၄။ ၂တိ၊ ၄:၁၂။ ✡ **6:21** ကော၊ ၄:၇-၈။

မေတ္တာဖြင့် ငါတို့သခင်ယေရှုခရစ်အားချစ်
ကြကုန်သောလူအပေါင်းတို့အပေါ်သို့
ဘုရားသခင်၏ကျေးဇူးတော်သက်ရောက် ပါစေသော။
ဖေက်ဩဝါဒစာပြီး၏။

Common Language Bible
Burmese: Common Language Bible Bible without Deuterocanon

Public Domain

Language: Mynmar language (Burmese)

Translation by: Bible Society of Myanmar

Burmese Common Language Bible

This translation is published by the Bible Society of Myanmar.
If you are interested in obtaining a printed copy, please contact the Bible Society of Myanmar at https://bsmyanmar.org/.

© 2005 Bible Society of Myanmar

2014-03-30

PDF generated using Haiola and XeLaTeX on 21 Feb 2024 from source files dated 1 Jul 2021
de6d28cc-10f3-5485-8960-5628a6c52793